

PLANNING CYCLOCROSS SAISON 2012

CHOUET BIKE CLUB VILLAGE NEUF

Dates			
Dimanche 21 Oct.	ENTRAINEMENT CBC PALMRAIN 8H30	Entraînement dirigé Eric : Planches, enchaîne-ments, force, reliance, pelouse, bosse, explosivité	
<i>Samedi 27 Oct.</i>	ENTRAINEMENT CBC RIVERHIN 14H-17H	Entraînement dirigé Eric	
Dimanche 28 Oct.	V A C X Aschbach (67)		
Jeudi 1 Nov.	A N C X Soultz (68)	Déplacement indiv prise de repères dans le peloton Alsacien Mise en avant positif et négatif	
Dimanche 4 Nov.	C E X FSGT Morschwiller (68)	Déplacement indiv, améliorer quant au dimanche précédent...	
Dimanche 11 Nov.	S X Hohrod (68)	Déplacement indiv	
Samedi 17 Nov.	Traçage + reco CX CBC, Riverhin 14H	merci pour votre implication dans le traçage c'est cool	
Dimanche 18 Nov.	CX CBC Village-Neuf	PERF ATTENDUE, ON EST CHEZ NOUS !	
Dimanche 25 Nov.	CX Buhl (68)		
Dimanche 2 Déc.	CHPT ALSACE CX - Schwenheim (67)	AU BOULOT LES GARS le jour de gloire est arrivé DEPLACEMENT COLLECTIF, retour avec plein de maillots	
Dimanche 9 Déc.	CX Saverne		
	CX FSGT Illzach		
Dimanche 16 Déc.	CX FSGT Éteimbes		
		Prévoir vélo de cx ou vtt mais adapté(guidon cornes porte bidon fourche etc...)	
		Prévoir tenue rechange pour tous les entraînements il y aura un vl soutien logistique et une masseuse(dans vos rêves à tous..)	
		Prévoir une dose de motivaX de bougetonculum	
		Vive le soleil(pour l instant...)	